

BAĞIMLILIK TÜRLERİ



BİLGİSAYAR VE
TELEVİZYON



İNTERNET VE SOSYAL



TELEFON VE TABLET



OYUN KONSOLLARI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz

bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür.

Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak iki gruba ayrılır. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar arasındadır.



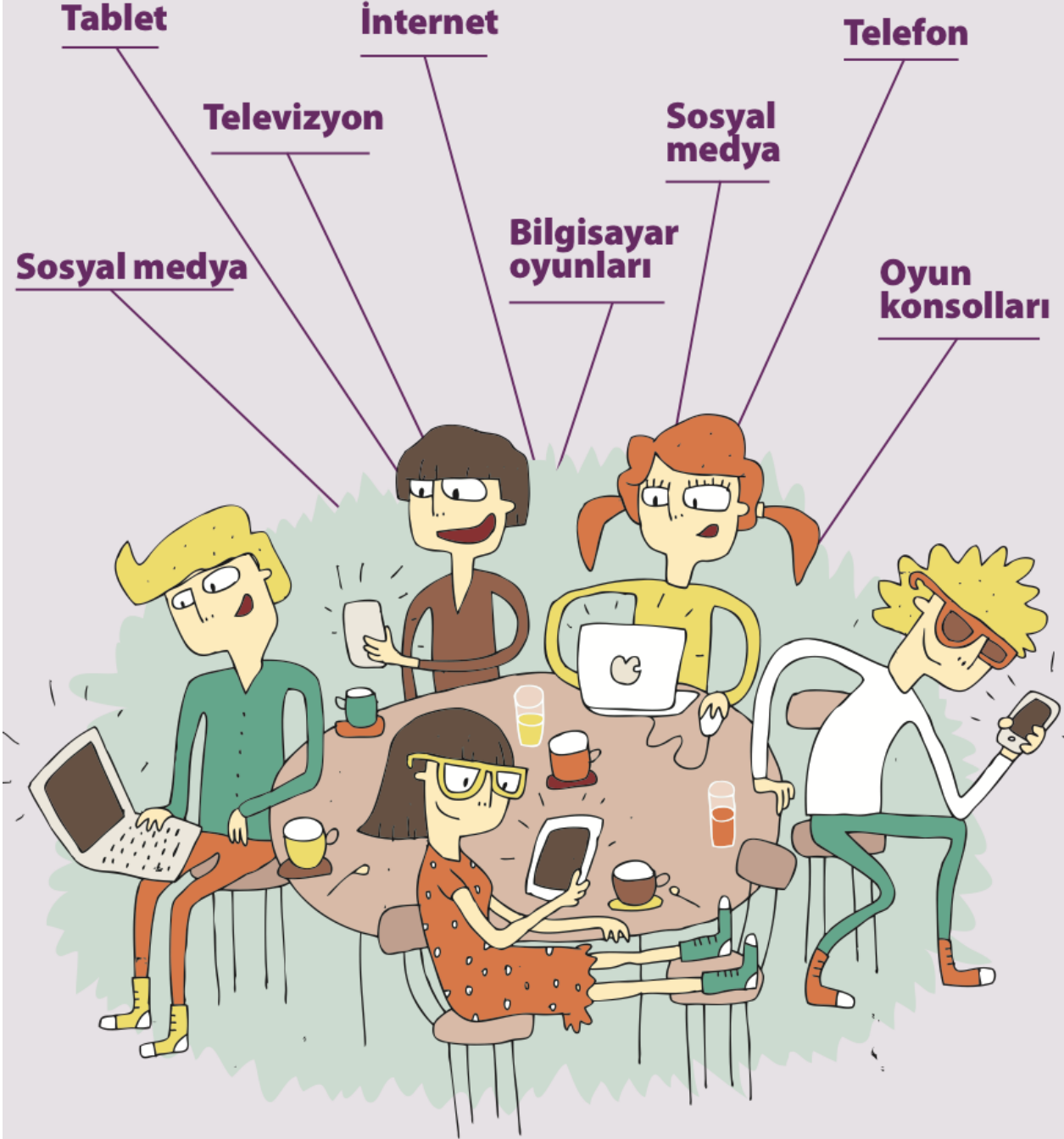
Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin, kişinin sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesinin önüne geçmesi

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLARI

!



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Eğer sosyal medya;

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatıyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

OYUN BAĞIMLILIĞI

Oyun bağımlılığının belirtileri:

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemek
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak
- Bilgisayar başında olamayınca huzursuzluk ve sinirlilik
- Oyun başında geçirilen uzun zaman sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma

Kurtulmak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.).
- Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırın.
- Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz:

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
7. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin Ne Yapmalıyız?

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın. Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI

Teknoloji bağımlısı olan ya da bundan şüphe duyan birey, kullanımda kontrolü eline alacak bazı uygulamalar geliştirmelidir.

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar, bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

Dış durdurucular kullanmak

Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması, başta sık ama kısa süreli aralar vermeyle başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak

Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

Kişisel defter oluşturmak

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

Aile terapisine başvurmak

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak

Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.

Spor yapmak

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

Yardım istemek

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.

Düşünceleri kontrol etmek

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.

Yeni sosyal becerilerin kazanılması

Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir.

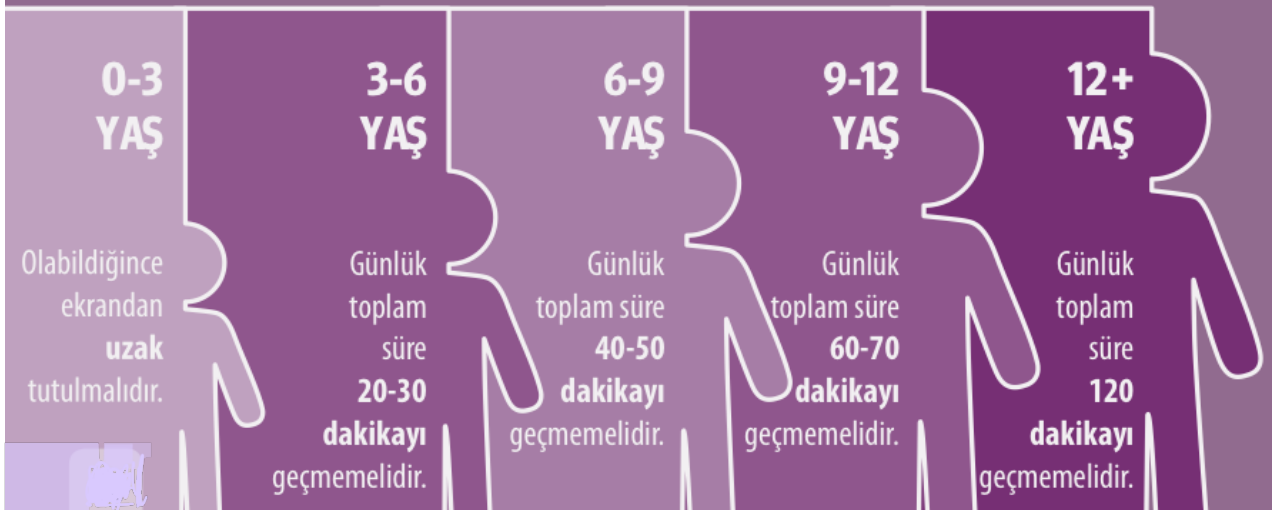


ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALI

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası... Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyle ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.

ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİ?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:



Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelere adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir.



Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar

oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunları, değerlendirme yapmak, yargılama, bilgi işleme, mantıklı düşünme, seçenekleri göz önüne alma, plan

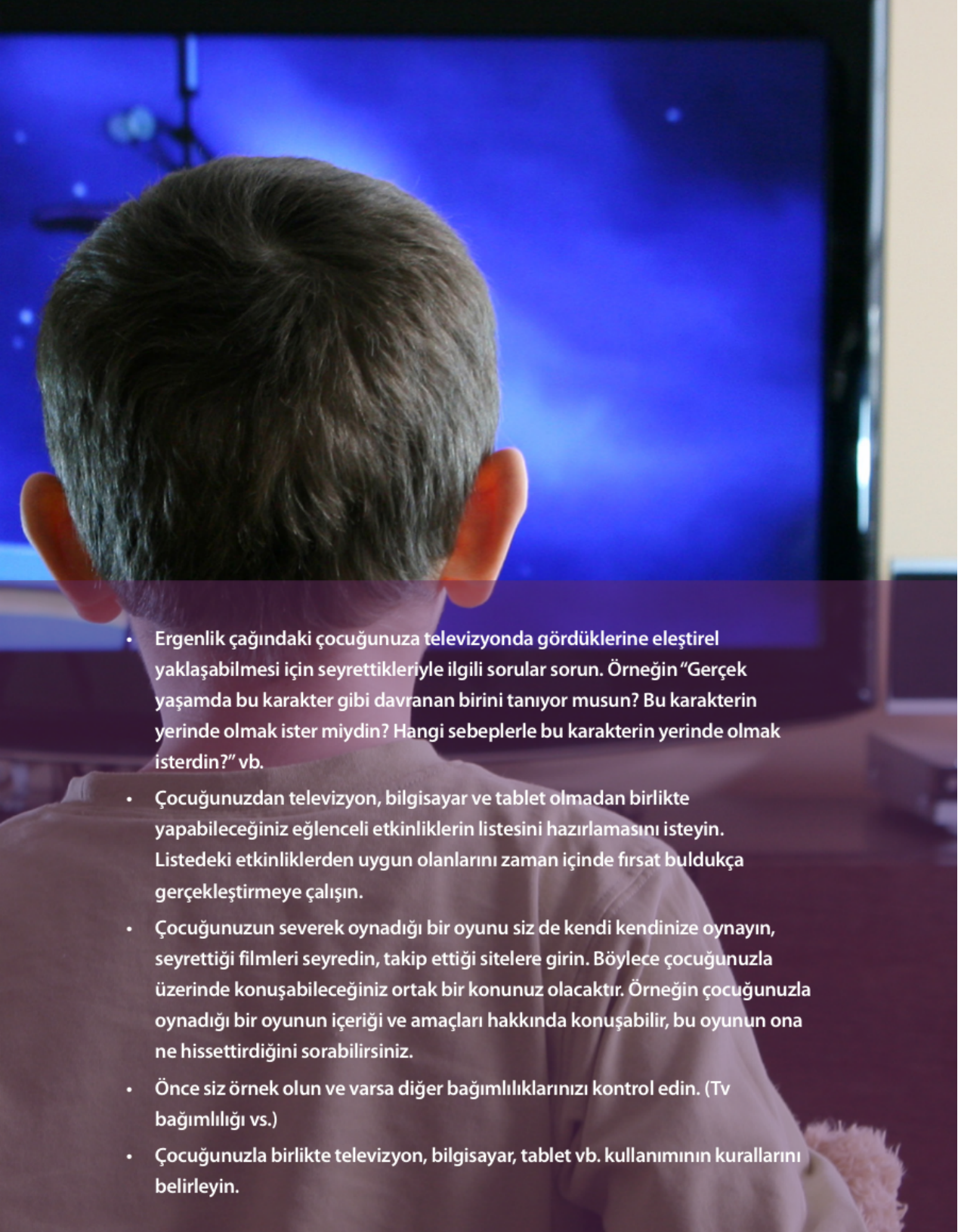
yapma, farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme, görselleştirme, deneyim, yaratıcılık ve eleştirel düşünme, strateji kullanma gibi yetenek ve becerileri uyararak zenginleştirmektedir. Bu durumda anne babalar çocuklarının bilgisayarla ne kadar ve ne türde oyunlar oynamaları gerektiğiyle ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadırlar.

Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.



ÇOCUĞUNUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİNDE DENGE KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuzun televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için "Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmaq istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.



- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin "Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?" vb.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

